Echanges sur le Karma

***Découvrez 5 auteurs,
5 points de vues différents,
pour mieux comprendre la
notion de Karma***

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

A propos de ce livre

Bienvenue,

Cet ouvrage est une compilation des articles proposés dans le cadre du carnaval d'articles sur le karma organisé par le blog www.mediter-pour-etre-heureux.com/

Je vous invite à prendre connaissance de lignes qui suivent avant d'en découvrir son contenu.

Avec cet ouvrage, vous POUVEZ :

□ L'offrir en cadeau à vos amis ou vos connaissances

□ Le proposer en téléchargement gratuit

□ Le distribuer à votre liste de diffusion et/ou le proposer comme cadeau de bienvenue si vous posséder un blog ou un espace membre

Avec cet ouvrage, vous ne POUVEZ PAS :

□ Le vendre

□ Le proposer en version imprimée ou Kindle

□ Modifier son contenu

□ Recopier ou réutiliser les articles de ce livre sans autorisation

Les articles présents dans ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs.

Bonne lecture !

Table des matières :

A propos de ce livre 2
Le Karma, comme jamais on vous l'a expliqué ! 4
A propos de l'auteur : 12
Est ce que croire au karma aide à la réalisation de soi ? 13
A propos de l'auteur : 19
Le karma : croyance ou réalité ? 20
A propos de l'auteur : 21
Le Karma ou Kama, une réalité pour tous ? 22
A propos de l'auteur : 23
Qu'est ce que le Karma ? 24
Remerciements 26

Le Karma, comme jamais on vous l'a expliqué !



Le Bouddha peut plonger en enfer comme le cygne en l'eau glacée !

Au fil du texte se trouveront des liens vers d'autres articles. C'est en écrivant cet article que j'ai eu envie de les écrire. Ne soyez donc pas étonné de tomber sur des pages d'erreurs. Ces articles en question fleuriront dans quelques temps. Ils sont aujourd'hui, à l'heure de la rédaction de cet article, dans la liste des Express à écrire. Mais tentez votre chance, certains d'entre-eux sont peut être déjà en ligne ! Sinon, abonnez-vous aux fils des commentaires des articles à venir. Pour cela ouvrez-les liens et rendez-vous dans la zone de commentaire. Certains blogueurs m'ont déconseillé de procéder ainsi, mais ça me poussera à écrire les autres articles périphériques au plus vite…

Le Karma, comme jamais on vous l'a expliqué !

Que l'on étudie le thème du karma pour le plaisir, par curiosité ou par réel besoin, on peut se demander quelle est la véracité de tous ces enseignements. Qui n'a jamais pensé que le karma est une croyance ? Qui y croit mordicus ? Qui n'y croit pas ? Quelles conceptions avant-nous sur ce thème ? Le connaissons vraiment ? Il est bien difficile de s'y retrouver tant la présentation de ce concept est souvent très liée à un système religieux très fortement teinté de culture himalayenne ou indienne.

Si nous voulons comprendre le karma, il convient de faire un petit détour par notre quotidien bel et bien concret. Ce petit détour aura pour avantage de présenter le karma sous un angle avantageux aux yeux de ceux qui sont réfractaires à toute religion voire à toute spiritualité. L'angle que je vous propose sera donc d'avantage psychologique que religieux ou dogmatique, il relève d'avantage du pragmatisme que de la croyance.

Commençons par dresser une liste non exhaustive des idées reçues sur ce thème :

- Ce qui m'arrive était écrit, c'est mon karma.
- Tu ne peux pas éviter ton karma, il t'arrivera ce qui doit t'arriver.
- Après la mort je vais renaître en une destinée fonction de mon karma.
- Il lui est arrivé cet accident, c'était son karma.
- J'ai mauvais caractère, c'est comme ça, c'est mon karma !
- Tu es dans telle situation difficile, c'est ton karma !

Toutes ces phrases ont une part de vérité, mais sont en général mal interprétées. La lecture qu'on en a a souvent tendance à déresponsabiliser l'individu et/ou à lui faire croire que « tout est écrit » à l'avance, comme si nous n'étions pas vraiment maître à bord de notre propre navire. Quelques précisions devraient remettre un peu d'ordre dans toutes ces idées reçues, et, surtout, remettre beaucoup d'espoir en les cœurs qui l'ont perdu.

S'il est vrai que nous sommes sous l'emprise de notre karma, en revanche il est indéniable que nous pouvons agir sur lui. Si dans un premier temps nous sommes comme un feuille morte poussée par le vent de notre karma, il nous est possible d'en infléchir la course : ***nous pouvons être le vent***. Eclaircissons tout cela !



Le Karma

Le terme Karma signifie « action ». Dans l'Abidharma il est écrit :

> *« Le karma désigne l'impulsion et son résultat.*
>
> *L'impulsion est l'acte mental ;*
>
> *Ce qu'elle produit est l'acte physique ou verbal. »*

Derrière ces quelques courtes phrases se trouve donc une réalité : nos actes mentaux donnent des impulsions qui ont des conséquences. Le point important réside donc en nos actes mentaux. Cette définition du karma n'a donc rien à voir avec une forme de destinée déjà écrite ou avec le fait que ce qui nous arrive devait nous arriver. Nous reviendrons là-dessus plus précisément plus tard.

Ici, je ne ferai pas de cours académique, je serai concret et j'irai droit au but :

Le karma est notre tempérament !

Oui, une façon plus simple de parler du karma est de dire qu'il est notre tempérament. En parlant de tempérament, il est plus facile de nous attribuer directement une large part de responsabilité dans nos réactions émotionnelles, dans la possibilité de changer etc… Parler de tempérament plutôt que de karma est aussi beaucoup moins teinté de religion ou de spiritualité. Mais « tempérament » est un terme beaucoup plus près du véritable sens du mot karma que toutes nos idées reçues sur le « karma ».

Si nous voulons savoir ce qu'est notre karma, il faut donc observer notre propre tempérament, et l'analyser dans quelques situations concrètes quotidiennes ou répétitives : nos réactions sont prévisibles, répétitives, voire « inévitables ». N'est-ce pas ? Etes-vous souvent surpris par vos réactions ? Ou pourriez-vous prévoir vos réactions à tel ou tel évènement ? A moins d'être ce jour-là

dans un état particulier, dans un état de lâcher-prise, ou ivre ;) , notre réaction face à tel ou tel évènement est prévisible et fonction de notre propre tempérament.

Imaginons que nous nous trouvions dans le métro avec quatre amis à une heure de faible affluence et par un jour de printemps. Tout est beau tout est rose, tout va pour le mieux. Puis soudainement, un individu agressif et insultant pénètre dans la rame de métro, s'adresse à nous verbalement et physiquement. En une fraction de seconde nous passons d'un état de paix, voire de joie, à un second état bien différent, tout autre.

En quelques mots, comment décririez-vous cet état ? Dans quel état seriez-vous ? Merci de l'écrire. Nous pourrons ainsi découvrir la palette des réactions des lecteurs. Je vous invite à laisser votre commentaire puis à revenir ici.

Un individu agressif et insultant pénètre dans la rame de métro, s'adresse à nous verbalement et physiquement… Que ressentez-vous ? Comment réagissez-vous ?

Voilà, c'est fait ? Merci

Si nous sommes cinq amis dans cette rame de métro, chacun de nous va avoir un ressenti et une réaction différente, propre à notre tempérament, à nos habitudes. La nature humaine est ainsi faite. Nous pourrons être traversés par de la peur, de la colère, du courage voire de l'orgueil, de l'indifférence, de la compassion, de la tendresse, voire de l'humour…

Ainsi nos ressentis et nos réactions seront divers. **La « saveur » de cette expérience nous sera personnelle, teintée par notre tempérament.** Ce qu'il nous arrive à ce moment est certes une forme d'agression, mais notre vécu nous est personnel**, notre véritable expérience intime du moment est notre monde intérieur.**

Cet individu est une circonstance qui nous fait basculer d'un état A à un état B. Mais notre tempérament est un facteur capital qui nous oriente vers un état B particulier. Cet état B est plein de nos ressentis, de nos émotions : c'est notre monde intérieur.



Méditons

Les signes […] indiquent les moments de méditation.

Faites une pause et souvenez-vous d'expériences qui ont généré en vous de fortes sensations, de fortes émotions. Souvenez-vous de ces moments avec précision.

[…]

Puis souvenez-vous des réactions des personnes qui étaient avec vous alors.

[…]

Vous avez probablement eu des ressentis et réactions différentes.

Il est évident que des ressentis et réactions communs aient pu se produire, ce sont des tendances communes. Mais la diversité des ressentis et réactions est possible et souvent le cas.

La saveur de l'instant

Dans ces situations que vous venez d'imaginer, « la saveur de l'instant » a été façonnée par votre tempérament, vos conditionnements, vos émotions. Ce qui nous arrive c'est certes tel ou tel évènement, mais ce que nous vivons c'est surtout **« notre saveur de l'instant »,** façonnée par notre tempérament.

Chaque instant de notre vie est donc une opportunité pour prendre conscience de notre tempérament

Chaque situation est comme un miroir, un maître spirituel qui nous place face à nous-mêmes. Dans un article ultérieur nous verrons comment nos « ennemis », les situations problématiques, ou tel enquiquineur… peuvent être de puissants maîtres spirituels et donc des amis ! Accéder à l'article : « Nos obstacles : nos maîtres »

Ceci nous ramène à cette phrase :

« Tu es dans telle situation difficile, c'est ton karma ! »

En général cette phrase signifie que tel évènement nous arrive parce que c'était écrit, et nous devons l'accepter. C'est vrai, mais à y regarder de plus près, seule la fin de la phrase est vraie : nous devons d'accepter.

Non, cela n'était pas écrit que tel évènement devait arriver. **Ce qui devait arriver c'est notre façon de le vivre.** Mais là encore, ne commettons pas d'erreur : ce que nous devons vivre, c'est la façon de vivre la situation en fonction de notre tempérament **du moment**. La même situation vécue dix ans plus tard, après un long travail spirituel, psychologique ou après un bon apéro ;) fera naître des sensations et réactions bien différentes.

Nos émotions ne naissent pas des situations, elles naissent de notre tempérament et de nos conditionnements. Les situations ne sont que des conditions extérieures, des facteurs secondaires, elles ne sont que le bois et non l'étincelle qui met le feu.

D'après vous qu'est-ce qui joue le rôle d'étincelle ?

De la naissance aux réactions

Allons droit but : le problème peut se résumer à un simple *petit grain de sable onirique*.

Quelle est la réalité d'un grain de sable onirique ?

[…]

Sa seule réalité est celle que notre mental veut bien lui accorder.

Songez un instant à un grain de sable.

[…]

Une image, des couleurs, une taille, une odeur, des sentiments, des souvenirs… ont pu jaillir en vous. Et pourtant, aucun grain de sable n'a été réellement présent. Seul un grain de sable illusoire fut généré durant quelques instants.

Il en est EXACTEMENT de même avec nous-mêmes et notre tempérament. **Nous sommes cet égo chéri illusoire !** Cet égo chéri est une sensation « viscérale » qui nous fait dire MOI, JE… je pense donc je suis etc… Certes je pense donc je suis, puisque je pense. Mais quelle est la nature de ce « je » ? Quelle est la nature de mon « être » ? Là est un autre débat, passons dessus bien qu'il soit essentiel. Pour réaliser la nature de cet égo, la contemplation de la nature conditionnée de nos émotions est aussi une voie valide.

A partir du moment où ce centre, cet égo… naît, nous voici tombé en un mode d'être où **les émotions ont trouvé un terrain où prendre racine**, se développer, c'est leur jardin dont le parfum se nomme Samsara. Ce parfum est l'odeur de votre tempérament.

Quelques soient les situations, agréables ou non, prendre conscience que la saveur de l'instant dépend de notre tempérament est déjà un très grand pas !

Et ensuite ?

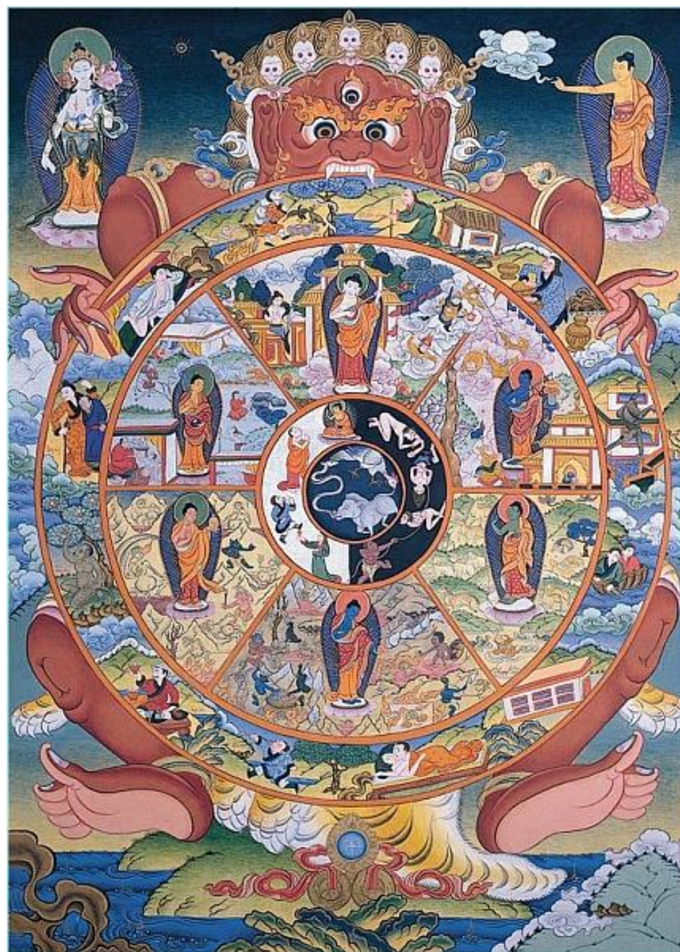
Mais cela nous fait une belle jambe ! Que faire ensuite ?

Nous avons entendu dire que nos joies et nos souffrances sont fonction de notre karma. Oui et alors ensuite ? Et bien, il faut se mettre en marche et contribuer à polir notre esprit. C'est le but du chemin spirituel avec ses multiples facettes, voies, écoles, outils, méthodes… C'est toute la raison d'être de ce blog.

Aujourd'hui je voulais mettre le doigt sur cette réalité : **la façon de vivre ce qui nous arrive dépend de notre tempérament.** En d'autres termes : ce qui nous arrive dépend de notre karma.

Mais l'essentiel reste à venir : **passer à l'action pour dissiper tout ce qui fait obstacle au Nirvana !** Tout un programme ! Ce n'est qu'alors que, tout comme le Bouddha, nous pourrons « plonger en l'enfer comme le cygne plonge en l'eau glacée ».

La tradition



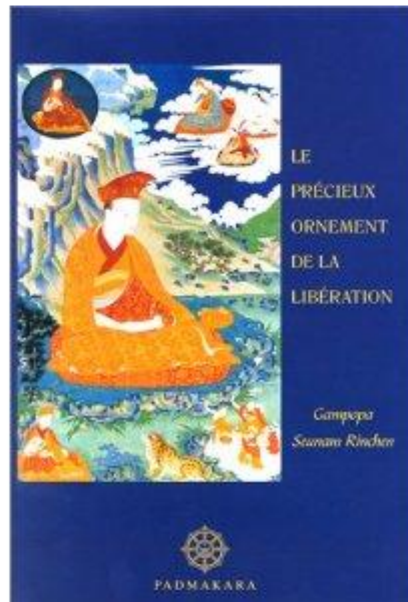
Les enseignements traditionnels sur le karma sont vastes et profonds. La roue du karma est passionnante à étudier !

Pour ceux qui voudraient découvrir l'un des livres de chevet des pratiquants à ce sujet, voici un précieux livre :

Le Précieux Ornement de la Libération

de Gompopa

Editions Padmakara



Cliquer sur l'image pour accéder au livre.

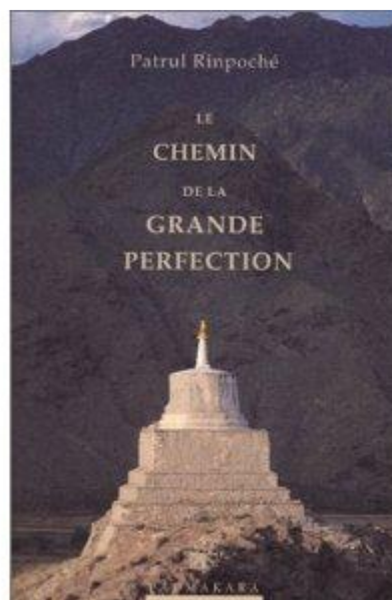
Ce livre aborde le thème du karma avec beaucoup de détails. Il est riche de nombreux autres chapitres. C'est le livre qui est utilisé par la quasi-totalité des maîtres de l'école Kagyu pour placer le disciple sur la voie vers l'éveil selon l'approche du mahayana. C'est également un livre de référence préliminaire aux pratiques des tantras. C'est **LE livre** que je vous conseille si vos voulez aborder en détails et en profondeur de nombreux thèmes souvent survolés bien vite… Si on voulait étudier en détail ce livre, il faudrait plus d'une décade ! J'ai donc du pain sur la planche sur ce blog. ;)

Et un second, qui est aussi une référence. En plus, il aborde les pratiques préliminaires communes et extraordinaires des tantras.

Le Chemin de la Grande Perfection

Patrul Rinpoché

Editions Padmakara



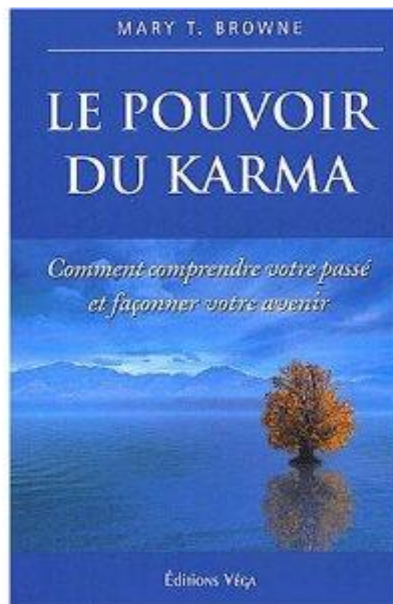
Cliquer sur l'image pour accéder au livre.

Et pour finir, un dernier livre intéressant. Tout en étant moins traditionnel et moins fourni en références « canoniques », il vous propose des « *astuces indispensables, des outils pratiques, des exercices spirituels simples et des affirmations puissantes qui vous aideront à atteindre une vie plus agréable grâce à une meilleure santé, plus d'amour et un équilibre mieux assuré.* »

Le Pouvoir du Karma

Mary T. Browne

Ed. Véga



Cliquer sur l'image pour accéder au livre.

Quant aux idées reçues

Avant de conclure cet article, faisons un bref retour sur les phrases énoncées en début d'article. Sous chaque phrase je vous donne les angles avec lesquels je les aborderai dans des articles EXPRESS ultérieurs :

Ce qui m'arrive était écrit, c'est mon karma.

Voir l'Express

Tout ce qui m'arrive peut être vécu en la paix ! Tout ce qui m'arrive, même le plus « désagréable » peut être « ami », voire « bénédictions ».

Tu ne peux pas éviter ton karma, il t'arrivera ce qui doit t'arriver.

Voir l'Express

Non ! Le karma ça se travaille ! Nous avons le pouvoir et la responsabilité de faire un travail spirituel pour polir notre tempérament. ***Le Bouddha peut plonger en enfer comme un signe en l'eau glacée.***

Après la mort, je vais renaître en une destinée fonction de mon karma.

Voir l'Express

Chaque jour nous passons par des états psychiques et émotionnels nombreux. A chaque instant, nous naissons à de nouveaux états, nous mourrons et renaissons sans cesse. Les mécanismes en jeu à chaque instant sont précisément ceux de la réincarnation ! C'est là toute la puissance, et sans doute la raison d'être, des enseignements sur la réincarnation. La puissance des enseignements sur la réincarnation évoque aussi les changements de « modes d'être » entre les moments vécu à travers l'égo et les moments vécu « au-delà » de l'égo.

Il lui est arrivé cet accident, c'était son karma.

Voir l'Express

Non, dans les enseignements du Bouddha il est aussi question d'accident. La loi d'interdépendance n'est pas à confondre avec la loi du karma. Elles sont liées mais pas identiques.

J'ai mauvais caractère, c'est comme ça, c'est mon karma !

Voir l'Express

Ca, c'est faire preuve de peu de remise en cause, et avoir peu de courage. C'est une forme de lâcheté et un grand gâchis. Fort heureusement, malgré notre éventuel caractère de cochon, notre esprit demeure pur et possède la nature de bouddha, il faut un peu d'huile de coude pur infléchir notre karma…

Tu es dans telle situation difficile, c'est ainsi c'est ton karma !

Voir l'Express

Le terme difficile désigne-t-il ici la difficulté de l'individu à vivre la situation, ou la situation elle-même ? Toute situation, même « difficile », peut être vécue en paix, grâce au discernement et à l'audace !

Illustrations de mon ami bhoutanais **Karma Yéshé***

www.buddha-paint.com/

bouddhapainting.over-blog.com/

(* sauf la roue du Karma. DR)

A propos de l'auteur :

Cet article a été rédigé par Arnaud Guetcheu du blog Terres De Repos

Est ce que croire au karma aide à la réalisation de soi ?



Karma et réalisation de soi

Comme la **réalisation de soi** est mon dada, j'ai choisi d'aller regarder du côté du karma pour voir je pouvais y trouver une aide constructive.

Bien qu'il soit souvent présenté comme un distributeur de mauvais points et d'images à gagner, le karma est plus vaste que cela et il obéit à des lois qu'il est bon de connaître.

Nul besoin de faire intervenir la notion de réincarnation pour comprendre que nous sommes soumis à ces lois.

Rangez donc cet épée de Damoclès qui voudrait vous faire croire que, parce que vous avez commis des actes horribles dans une autre vie, vous êtes obligé de payer dans celle-ci.

Dans un monde où il est question de dette, sous forme de crédit à rembourser au niveau de toutes les institutions, ne rajoutez pas un endettement karmique qui pourrait vous cantonner à un enfermement à «perpette» vous privant ainsi de la **réalisation de soi**.

Je n'ai pas toujours eu cette vision, je vous raconterai plus loin comment, plus jeune, j'avais cette idée fataliste du karma.

Définition du karma : une aide ou une entrave à la réalisation de soi ?

Le karma pourrait se résumer à la somme de ce vous avez fait, êtes en train de faire ou ferez ainsi que les effets que cela aura.

La notion de karma est évaluée par les actes qui induisent des conséquences dans votre vie et, selon certaines croyances dans vos vies futures.

Le karma est donc le reflet de vos actions antérieures (quelle que soit la notion d'antériorité) qui se manifeste dans votre vie actuelle.

En d'autres termes, si votre vie actuelle ne vous convient pas, c'est que vous avez à rectifier votre façon d'agir.

Pour les hindous, cela implique une profonde croyance dans le destin et une certaine forme de fatalité.

Pour les bouddhistes, en plus de la relation de cause à effet, le karma désigne l'intention d'agir, l'acte lui-même et l'adhésion au résultat.

Selon, d'autres croyances, le karma représente une série d'épreuves choisies avant l'incarnation dont vous avez à tirer les leçons.

Les grandes épreuves de la vie feraient donc partie d'une forme de déterminisme, de chemin obligatoire, le reste étant apparenté au libre arbitre.



Les humains sont ainsi divisés en trois catégories :

Ceux qui ont eu les yeux plus gros que le ventre et/ou qui oublient leur mission en route et qui finissent leur vie dans l'injustice, l'incompréhension ou le suicide (réel ou à petit feu).

Il y a ceux qui prennent à cœur les leçons de vie mais qui, au final, ne font que vivre les épreuves, un peu comme s'ils avaient payé les intérêts sans jamais posséder leur maison. Pour ces deux voies, **la réalisation de soi** n'est pas gagnée !

On compte enfin ceux qui se souviennent rapidement du chemin à suivre, qui retrouvent facilement les enseignements (dharma) et les bonnes personnes pour les conduire dans les pas de la félicité.

Bien que cette approche n'implique pas la réincarnation, elle signifie quand même qu'il y a un avant cette vie et donc pourquoi pas un après.

On rejoint donc chrétiens et musulmans qui s'accordent sur la notion de vie éternelle.

Pour ma part, j'ai compris un jour que j'avais choisi l'option numéro 2, celle où on n'arrête pas de vivre les causes et les effets de souffrances interminables. Ce jour là, j'ai décidé d'être heureuse et ma vision des épreuves a radicalement changé.

Bad and good karma

J'ai vécu deux expériences (entre autres) où j'ai immédiatement pensé à la notion de karma, à plus de vingt ans d'intervalle et toujours en Inde.

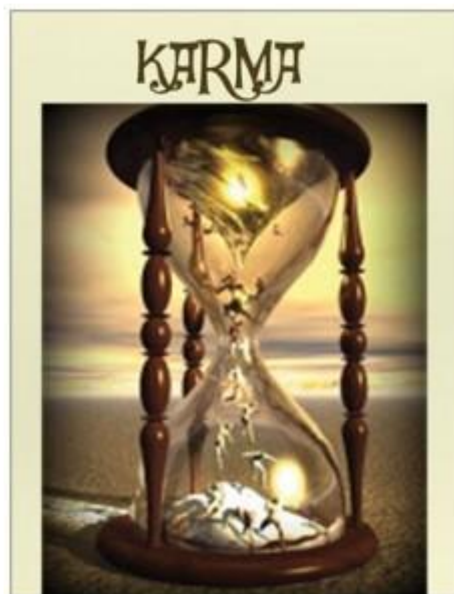
La première, c'était lors d'un voyage au Laddakh. Nous étions sur un sentier de trekking extrêmement exigeant.

J’utilisais comme bâton de marche le mât de notre tente quand, au milieu de nulle part une vieille tibétaine a surgi devant moi.

Elle voulait mon bâton. Je ne pouvais pas le lui donner mais je pensai soudain à ces histoires initiatiques pour enfants où le cœur pur du héros est testé par un mendiant qui le retarde sur le chemin.

Si le héros arrête sa quête pour en prendre soin, il trouve un allié indispensable pour la suite de la quête. S'il continue son chemin dans l’orgueil du missionné qui ne doit pas être dérangé, il faillit.

Je ne lui ai pas donné mon bâton et j’ai su que j’avais raté l’épreuve. Je suis tombée malade immédiatement et sans l’aide providentielle d’un médecin au fin fond de nulle part, j’y aurais laissé ma vie.



C’était sans doute plus par culpabilité que par orgueil mais les conséquences de mes actes ne se sont pas faits attendre. Je pensais que c’était mon mauvais karma.

Il y a deux ans, nous accompagnions un groupe en Inde pour l’exceptionnelle kumbh Mela.

A Varanasi, un soir, nous étions une petite poignée dans un tuktuk (triporteur). Nous arrivions de la rue de l’hôtel pour déboucher sur le grand boulevard.

Un gros bus nous a coupé la route. Il a du passer à quelques millimètres de notre véhicule. Je ne me souviens pas avoir vu un bus en mouvement de si près.

Le temps s’est figé un instant dans cet espace cotonneux des moments importants où tout s’arrête. Puis la vie a repris son cours.

Je me suis dit: ça c’est le bon karma. En fait, je ne sais pas expliquer ce qui s’est passé mais c’était tout à fait surnaturel. Dans les deux cas, ce n’était pas mon heure !

Action et réalisation de soi : vous récoltez ce que vous semez

Dans la notion de karma, il n’est pas question d’un dieu vengeur mais de responsabilité.



Chaque action génère une force dans l'univers qui revient vers vous, telle qu'elle a été mise en œuvre… un véritable boomerang qui fait que vous récoltez ce que vous avez semé.

Mais savez-vous vraiment ce que vous semez ? J'écoutais l'autre jour l'histoire d'une surveillante qui se faisait tutoyer de façon condescendante par un prof dans un collège.

Elle se préparait à riposter afin de sortir de son schéma habituel qui l'oblige chaque fois, à se faire toute petite et à se taire.

Pourtant, si elle avait répondu avec colère, elle aurait aussi semé des graines de colère qu'elle aurait fini par récolter.

Dans les deux cas, se taire dans la culpabilité ou riposter dans la colère génère des conséquences. Sortir du schéma n'est pas si simple, il n'y a pas une bonne et une mauvaise réponse !

S'il y a un karma dans cette histoire, c'est celui de se faire malmener par l'autorité.

Elle ne sait pas quand les graines du rapport à l'autorité ont été semées, mais aujourd'hui, elle en a les fruits.

<u>Règle n°1</u> : accepter la responsabilité de vos actes et leur résultat même si vous avez oublié l'origine du problème car tout ce qui arrive est la conséquence de choix qui ont été faits dans le passé.

Vous pouvez choisir d'être offensé par une critique, ou d'être flatté par un compliment (cela revient strictement au même). C'est votre décision, il n'y a rien de naturel à réagir aux sollicitations du monde.

Vous ne savez pas qu'en vous sentant flatté ou offensé, vous faites un choix inconscient. Votre réaction est un choix influencé par un conditionnement.

<u>Règle n°2</u> : Faites des choix conscients.

A chaque instant, vous êtes plongé dans le champ de tous les possibles. Vous pouvez décider de n'être ni offensé ni flatté.

Règle n°3 : la façon dont vous choisissez de vivre les expériences (bonnes ou mauvaises) qui vous sont proposées va déterminer la qualité de votre futur et pas besoin de penser à une autre vie !

Je vous propose un texte sur le karma d'un grand Lama qui a longtemps vécu en France : Lama Guendune:



"*Tous ces êtres sont prisonniers de l'océan de souffrance qu'est le cycle des existences. Tous veulent être heureux et essaient d'éviter la souffrance, mais cette recherche échoue par ignorance. L'individu ignore que, pour être heureux, il faut accomplir des actes vertueux et que, pour éviter la souffrance, il faut abandonner les actions négatives. Du fait de leur ignorance, les êtres s'autorisent à agir sous l'influence des poisons de l'esprit – les émotions perturbatrices – qui deviennent les bases de leurs actions. Les résultats s'accumulent et ne sont que souffrance.*"

Lama Guendune



Réincarnation, karma et réalisation de soi

La réincarnation est une « croyance selon laquelle un certain principe immatériel et individuel (âme, conscience individuelle ou Esprit) accomplit des passages de vies successives dans différents corps ».

Selon cette doctrine, au moment de la mort, l'âme quitte le corps pour s'incarner, lors d'une nouvelle naissance, dans un autre corps.

Dans le bouddhisme tibétain, on appelle « tulkous » des êtres reconnus comme la réincarnation d'un grand maître ou lama.

Pour un hindou, s'il a commis trop d'actes négatifs, son âme s'incarne dans un nouveau corps sur une planète comme la Terre afin d'y subir le poids et la rétribution de ses mauvaises actions.

Si au contraire, le fruit de ses actions est positif, il ira vivre comme un dieu sur l'une des planètes célestes, sorte de paradis.

Il arrive aussi, dans ce contexte, qu'une même âme s'incarne en plusieurs corps dans le même espace temps. Cette idée est reprise dans le film « Little bouddha » de Bertholucci.

Ceci est difficilement concevable pour le mental occidental. Pourtant, nous avons rencontré au Népal, (par hasard !) un autre Sai Baba (que celui d'Inde qui est mort récemment).



Il va bientôt avoir 25 ans et dit lui-même qu'il est une manifestation de la même âme sous une forme différente.

L'important ce n'est cependant pas de savoir si une telle chose existe mais plutôt si vous en avez l'expérience dans votre vie.

Avez-vous déjà eu la conviction, au hasard d'une rencontre, que vous connaissiez déjà cette personne ? Avez-vous déjà senti dans un pays que vous visitiez pour la première fois, la sensation d'y avoir déjà des racines ? C'est ce que je raconte dans un autre article.

Aujourd'hui, je n'ai aucune certitude de comment les choses se passent après la mort.

Personnellement, j'ai du mal à intégrer la notion de vie antérieure lorsque je sais que le temps n'existe pas de façon linéaire (bien que ce soit une impression sur terre).

Je rejoins plutôt la physique quantique qui stipule qu'une particule, n'ayant pas de trajectoire, se trouve simultanément en plusieurs endroits.

Appliquée à la notion de plusieurs vies, je visualise plutôt des univers parallèles avec des « moi » qui évoluent différemment en fonction de leurs choix.

Dans cette vision, je peux très bien avoir une vie en Inde parallèlement à celle-ci.

Il est sorti dernièrement un excellent film brésilien sur le sujet « No Solar ». Cette fiction raconte ce que nous faisons entre deux incarnations. Vous pouvez visionner les dix premières minutes du film. (*lien vers la vidéo :* *http://www.dailymotion.com/video/xlffc3_notre-demeure-nosso-lar-1-11_shortfilms#from=embediframe*)

Pourquoi se réincarne t-on ?

- Pour vivre de nouvelles expériences
- Pour purifier son karma, selon les bouddhistes
- Pour sortir de l'ignorance et de l'obscurantisme

- Pour assainir des liens difficiles.
- Pour trouver une issue à une non acceptation, que vous soyez victime ou bourreau,
- Pour avoir enfreint les lois de la vie et apprendre à y obéir
- Parce qu'une injustice n'a pas été comprise et acceptée
- Pour finir une histoire avec un être cher dont vous avez été séparé
- Parce la culpabilité vous a empêché de reconnaître votre nature divine
- Parce que le corps et le sacré de la matière ont été négligés
- Pour aider les autres

Mis à part les êtres (bodhisattvas) qui se réincarnent par compassion pouraider l'humanité à grandir et se libérer, nous nous réincarnons souvent pour soigner des blessures.

Les principales blessures sont l'abandon, le rejet, la séparation, la non-reconnaissance, la spoliation, la trahison, l'injustice, l'abus, la maltraitance et l'humiliation.

Je précise qu'une blessure n'est pas quelque chose qui vous est arrivé ou qu'on vous a fait mais comment vous avez vécu l'évènement et cela est entièrement votre responsabilité.

Nous parlerons de comment se libérer du karma dans un autre article.

Tant qu'il y a une réaction en vous (autre que l'acceptation de ce qui est), vous n'agissez pas, vous réagissez et donc vous fabriquez du karma.

C'est cette loi de cause à effet qu'on appelle le karma et ça se passe déjà dans cette vie !

A propos de l'auteur :

Cet article a été rédigé par Hannah Sembély du blog Forme-Sante-Ideale

Le karma : croyance ou réalité ?

Plusieurs religions orientales (notamment l'hindouisme, le sikhisme, le bouddhisme ou le jaïnisme) intègrent le concept de karma.

Les cultures occidentales intègrent également une partie de cette idée. En effet, la notion biblique de péchés et vertus n'est pas sans rappeler celle-ci. Vous avez à ce propos certainement entendu cette phrase biblique à maintes reprises :

"Ne vous y trompez pas ; on ne se moque pas de Dieu. Car ce que l'on sème, on le récolte." (Galates 6,7)

Comment se fait-il que la notion de karma soit aussi répandue et acceptée ? Est-ce une croyance religieuse ou une réalité scientifiquement prouvée ?

<u>Le karma</u>



La loi du karma : une croyance ou une réalité ?

<u>Le concept religieux – la loi du karma</u>

"la notion de karma désigne communément le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles. Il est la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera. Dans les religions ayant adopté les concepts de réincarnation ou de renaissance, tout acte (karma) induit des effets, effets censés se répercuter sur les différentes vies d'un individu et formulant la part du destin (ce à quoi on ne peut échapper, malgré notre volonté, la part des choses que l'on ne choisit pas) dans les vies suivantes." (Source)

<u>Le concept scientifique – la loi de causalité</u>

Nous retrouvons le même genre de concept dans les sciences. En physique classique, chaque action entraîne une réaction.

*"le principe de **causalité** affirme que si un phénomène (nommé cause) produit un autre phénomène (nommé effet), alors l'effet ne peut précéder la cause. À ce jour, il n'a pas été mis en défaut par l'expérience, mais certaines théories envisagent une causalité inversée." (Source)*

En physique quantique, la notion d'incertitude, de hasard est présente. Par extension, la majorité de nos décisions sont automatiques ou conditionnées, toutefois nous avons, durant certaines courtes période, un moment de libre arbitre, nous permettant de prendre réellement une décision. Il n'est possible de rompre ces automatismes qu'en agissant à ce moment précis.

C'est cette notion de libre arbitre qui permettrais à la vraie vie d'arriver et de se développer.

Que pouvons-nous faire ?

Je pense que connaissant tout cela, nous pouvons commencer par nous améliorer chaque jour, agir le plus justement possible et nous efforcer de faire le bien autour de nous.

Pour déterminer si une action est « juste », voici quelques indicateurs :

- Etre conscient du présent et témoin de ses choix
- Se demander à chaque décision si elle contribuera à son bonheur et celui d'autrui
- Ecouter les réactions de son corps et adapter ses choix en conséquence

A propos de l'auteur :

Cet article a été rédigé par Cédric du blog Techniquesdemeditation

Le Karma ou Kama, une réalité pour tous ?



Roue du Karma

Qu'est-ce que le Karma ? le résultat de nos pensées et actions passées, futures, dans le courant de notre vie actuelle ainsi que sur les prochaines et ce, tant que nous resterons dans le "samsara",ce fameux cycle des renaissances d'un point de vue bouddhiste et hindouiste. Le terme Karma fait partie du canon sanscrit et en canon pâli, le "karma" devient "Kama". Tout dépend de nos croyances bien sûr. La loi de cause à effet est pourtant bien réelle ! Tout est conditionné et rien n'existe par soi-même ! Il y a toujours une cause. Que ce soit quand nous nous exprimons à cause d'une pensée, quand nous combattons une maladie à cause d'un un excès, quand nous devons boire suite à une déshydratation, déshydratation créée par la chaleur, etc.... . Tout ce que nous vivons actuellement serait simplement les conséquences de nos actes !! Intéressant non ? nous avons donc la possibilité de contribuer consciemment à des résultats plus positifs bien qu'il faudra néanmoins subir les effets de toutes les mauvaises graines que nous avons déjà plantées et que nous n'avons pas encore récoltées!!! Nous avons finalement une certaine forme de "contrôle" sur notre existence bien que ce soit illusoire.

Le karma ne contient pas que la liste de nos mauvaises actions, mais aussi ce que nous n'avons pas compris. La loi naturelle du karma ne consiste pas à punir mais à enseigner. Nous avons tous des comportements ou des attitudes à améliorer, nous renaissons dans des situations et dans un contexte familial bien précis qui nous permettent d'apprendre à surmonter nos craintes et nos lacunes afin de continuer sur la voie de la libération. Nous ne savons pas le temps que cela prendra. Personne ne le sait ! Pourquoi n'avons nous pas conscience de nos vies passées ? Peut-être que cette "amnésie" est indispensable pour notre évolution spirituelle. Nous devons nous armer de patience et profiter du moment présent.

Et pour les autres ?

Le karma, comme nous l'avons dit, est un terme bouddhiste et hindouiste. Dans la religion Catholique ou Musulmane par exemple, ce terme n'existe pas car la réincarnation n'existe pas . Pourtant la loi de

cause à effet est également présente dans les Saintes Écritures. Elle existe mais seulement dans cette vie. Le Christ nous enseigne : "Qui vaincra par l'épée périra par l'épée" ou "ne fait pas aux autres ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse".

Qui peut affirmer que le Karma est une réalité pour tous ? Personne ! Nous avons chacun nos croyances et personne ne détient la vérité ! et c'est sans doute mieux comme cela. Le karma implique le cycle de renaissances qui n'est pas adopté par toutes les religions. La seule chose dont nous sommes sûres dans ce monde et cet univers, c'est la loi de cause à effet qui est prouvée de manière scientifique. D'un point de vue spirituel, le fait que nos pensées et actions ont le même effet sur nos vies reste encore à démontrer aux yeux de la science mais pourquoi en serait-il autrement ? Devons-nous attendre cette évolution scientifique pour croire et agir pour notre salut ?

A propos de l'auteur :

Cet article a été rédigé par Edouard Louis du blog Le Coin Optimiste

Qu'est ce que le Karma ?

Je remercie Arnaud Guetcheu pour son idée d'organiser un carnaval d'articles sur le Karma. Je ne suis pas un spécialiste du thème donc cela sera une bonne opportunité de faire le tour de la question et d'apprendre comme beaucoup de notions différentes y sont rattachées. Pour ma part, je vais me limiter à ce que j'ai pu apprendre en démarrant cette série d'article.
Nous accomplissons au quotidien de nombreuses actions ou non actions, nous sommes traversées par d'innombrables pensées et émotions. Chacune d'entre-elles étant le résultat d'un grand nombre de facteurs et sont en même temps à l'origine de la formation d'autres phénomènes. Par exemple, on peut être traversé par des tensions négatives et en alimentant où non ce phénomène, les conséquences seront différentes.

Chaque phénomène résulte d'un ensemble de causes et de conditions qui une fois tous réunit lui permette de s'actualiser pour exister dans la réalité.

Toute cette interdépendance aura un certain nombre de conséquences sur le plan intérieur et extérieur comme tout est relié. Par exemple, en étant pleins de haine envers une personne, c'est soi-même que l'on punit à cet instant alors qu'en étant remplit d'amour et de compassion, c'est soi-même que l'on pacifie et c'est ainsi que l'on est en paix.



L'ensemble de ces phénomènes passés et présent sont notre Karma avec pour chacun d'entre nous des conditionnements, des croyances et des tendances dans le mental bien différentes. Certaines tendances négatives alimentées dans le passé peuvent alors refaire surface tôt ou tard. Tout comme le fait de cultiver sa paix intérieure aura son lot de conséquences positives pour améliorer son habileté à rester dans le moment présent sans s'identifier à toutes ces pensées.

Notre résultat actuel, notre vie actuelle est le résultat d'un grand nombre d'actions, de pensées, de phénomènes passés, c'est à dire de notre Karma. Si des graines cultivant la pacification intérieure ont été plantées chaque jour alors la récolte correspondra à cela. Si c'est la colère, la haine qui a été entretenu et cultivés alors à nouveau la récolte correspondra à nouveau à ce qui a été semé.

Maintenant rien n'est figé et on peut à tout moment changer sa façon de faire, éradiquer certains comportements, en cultiver d'autres plus appropriés et petit à petit la récolte sera différente.

J'étais par exemple totalement identifié à toutes mes pensées et toutes émotions avant de démarrer la méditation en ayant pour fruit la souffrance intérieure. Je ne me rendais pas compte que c'est moi qui produisais cela par ma façon inapproprié de faire. En démarrant la méditation et en suivant les

enseignements de la méthode de Bruno Lallement, j'ai petit à petit changé ma façon de faire, appris à m'observer, a semer des graines différentes et donc obtenu une récolte différente. Tout est loin d'être parfait et correspond à ce que j'ai pu y mettre jusqu'à maintenant. Il faut un certain temps pour que les nouvelles actions, la nouvelle façon de procéder éclipse la précédente qui était invalidante mais dont certaines tendances négatives qui avaient été planté peuvent toujours à nouveau ce manifester. C'est l'épuration du Karma.



Les Maîtres qui pratiquent la vertu au quotidien auront une belle récolte correspondant à ce qu'ils sèment au quotidien. Rien n'est figé et tout peut être transformé. Milarépa qui était un grand sage Tibétain était au départ un brigand qui pratiquait la magie noire avant de totalement transformer sa vie pour devenir ce grand sage.
Nous pouvons tous épurer notre Karma petit à petit par de nouvelles façon de procéder, comme un jardinier qui a appris à éradiquer les mauvaises herbes et cultiver le terrain favorable à la pousse de ses plantes. Il en va de même pour nous.

J'espère que cet article vous sera utile. Merci de votre lecture jusqu'au bout ;)

Remerciements

Un grand merci à tous les blogueurs ayant participé à cet événement !

Jonathan Rigottier, pour le blog Mediter-pour-etre-heureux.com